

2023

The Level of Nutritional Behavior and its Relationship with Some Fitness Elements among Tenth Grade Female Students Participating in the King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate

Saja Maytah

The University of Jordan - Jordan, sajamaytah@yahoo.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Maytah, Saja (2023) "The Level of Nutritional Behavior and its Relationship with Some Fitness Elements among Tenth Grade Female Students Participating in the King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate," *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*: Vol. 35: Iss. 1, Article 7. Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h/vol35/iss1/7>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact marah@aar.edu.jo, rakan@aar.edu.jo.

The Level of Nutritional Behavior and its Relationship with Some Fitness Elements among Tenth Grade Female Students Participating in the King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate

مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك

Saja Maytah^{1*}.

¹The University of Jordan, Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 22 May 2021

Accepted 22 Sep 2021

Published 01 Apr 2023

*Corresponding author:

The University of Jordan, Amman, Jordan.

Email: sajamaytah@yahoo.com.

Abstract

This study aimed to recognize the level of nutritional behavior and its relationship with some fitness components among tenth-grade female students in Karak Governorate who are participating in the King Abdullah II Award for Physical Fitness. The study also aimed to identify differences in the level of nutritional behavior and fitness components between school level and ministry level, using a descriptive approach. The study sample consisted of 157 students, of whom 42 qualified for the award at the ministry level, representing 26.7% of the total study population. A questionnaire comprising 40 items was developed and divided into three domains: nutritional behavior regulation, food type, and food quantity. Arithmetic averages, standard deviations, percentages, independent samples t-tests, and Pearson's correlation coefficient were employed for analysis. The results indicated a relationship between the level of nutritional behavior and fitness among tenth-grade students in Karak Governorate participating in the King Abdullah II Fitness Award, with the level of nutritional behavior for female students being moderate. The researcher recommended that school curricula related to health and nutrition be reconsidered and emphasized the necessity of providing schools with nutritionists to offer students accurate information about nutrition and healthy eating habits.

Keywords: Nutritional Behavior, Fitness Components, Tenth-Grade Female Students, King Abdullah II Award for Physical Fitness, Karak Governorate.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك وإلى معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى اللياقة البدنية على مستوى المدارس وعلى مستوى الوزارة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (157) طالبة وقد تأهلت منهن (42) طالبة للجائزة على مستوى الوزارة أي ما نسبته (26,7%) من مجتمع الدراسة الكلي، تم استخدام الاستبانة لقياس مستوى السلوك الغذائي تكونت من (40) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي (مجال تنظيم السلوك الغذائي، ومجال نوعية الغذاء، ومجال كمية الغذاء)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل

الارتباط يرسون، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، وكان مستوى السلوك الغذائي متوسط لدى الطالبات، وأوصت الباحثة بإعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة واللياقة البدنية والتغذية وضرورة توفير أخصائيين تغذية في المدارس لتزويد الطلبة بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية.

الكلمات المفتاحية: مستوى السلوك الغذائي، عناصر اللياقة البدنية، طالبات الصف العاشر، جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.

❖ المقدمة

١,١ الإطار النظري والدراسات السابقة

كانت الرياضة وما زالت إحدى مقومات الحضارة للأمم والشعوب وتسعى العديد من دول العالم لتطوير الرياضة على اختلاف أنواعها من خلال العمل على تطوير مهارات الأفراد وتحسين بنية المرافق الرياضية بحيث يتمكن الأفراد من ممارسة الألعاب الرياضية وفي أوقات الفراغ الأمر الذي يساهم في بناء أجسامهم من خلال تنمية لياقتهم البدنية والتي أصبحت محط اهتمام جميع القيادات الرياضية والتربوية والسياسية، وأصبح تشجيع ممارسة النشاطات البدنية التي تؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية واللياقة البدنية موضوعاً هاماً ورئيسياً في الميدان الرياضي.

وقد أشار العجمي (٢٠١٠) إلى أن المجال الرياضي يشهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المسارات، وله أهمية بالغة في المجتمعات، حيث يعد ركيزة أساسية فيها، حيث يستطيع الفرد من خلالها اختبار أنشطة تعبر عن قدراته وإمكانياته والتي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة تحديات الحياة.

ولقد ازداد اهتمام الدول المتقدمة في الوقت الحالي بموضوع اللياقة البدنية، وأخذت هذه الدول تتبنى برامج مستمرة للياقة البدنية لمختلف الأعمار، لأهمية الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في إكساب اللياقة البدنية والصحية (الحماد، ٢٠٠٧).

أما موضوع السلوك الغذائي فأصبح من الموضوعات التي ترتبط بالمجتمعات ومستوى الوعي الصحي والثقافي والبيئي في الأسر، إذ أن الأفراد يكتسبون السلوك الغذائي عندما تتكرر الأفعال حتى يتم التعود عليها لتؤدي بطريقة معينة الأمر الذي يبين أهمية السلوك الغذائي في حياة الأفراد والمجتمعات (عبد اللطيف، ٢٠٠٩).

يعد الغذاء ضرورة للجسم، إذ أنه يمدّه بالطاقة ويقيه الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفعالية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمراً مطلوباً في المجتمع، حيث أدى انتشار السلوك الغذائي السلبي إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول (الحديد، ٢٠١٠).

وقد بين العديد من العلماء والباحثين كما ورد في السرحان (٢٠١١) أن هناك أمراض عديدة ترتبط بالسلوك الغذائي غير الصحي، مما زاد من عدد الأمراض المستعصية وعدد الوفيات، حيث يلعب الغذاء في الأمراض الرئيسية دوراً هاماً في حدوثها والإصابة بها كأمراض القلب والشرايين والأمراض الأخرى، كالسمنة وهشاشة العظام وغيرها، وبالرغم من أن السلوك الغذائي مرتبط بالصحة وصورها، فإن استخدام الإرشاد لتغيير أنماط السلوك الغذائي تعمل على تحسين الوضع الصحي.

ويؤكد مزاهرة (٢٠٠٠) أن التغذية السليمة تعد أمراً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة لمختلف الأنشطة الحيوية التي يقوم بها الجسم، كما يزوده بالمواد الضرورية لبناء أنسجته وخلاياه، لهذا فإن الحصول على الغذاء الجيد المتوازن هو من أهم الشروط للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض والوصول إلى حياة مستقرة تؤهل الجسم لمقاومة الأمراض والتمتع بنمط حياتي جيد ومريح.

ويذكر عليه (٢٠٠٦) أن التغذية المتوازنة من المكونات الأساسية في برنامج التدريب الرياضي، باعتبار أن التدريب الرياضي والتغذية عنصران رئيسيان يعملان على الارتقاء بالأداء الرياضي إلى التفوق، كما يمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين هما التغذية للتدريب والتغذية للمنافسة.

أما اللياقة البدنية تعد من الأمور الهامة في الحياة إذ من خلالها يمكن للفرد أن يحقق منافع عدة تنعكس إيجاباً على شخصية الفرد إذ اتسم في زيادة القدرة التحميلة للفرد، وكذلك زيادة استمتاعه بوقت فراغه من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، وكذلك المقدر على أداء النشاطات وممارستها لأكثر فترة ممكنة (اللامي، ٢٠١٤).

ونظراً لما سبق من الإشارة إلى أهمية اللياقة البدنية على مستوى العالم ودورها الفعال في العملية التربوية، تم الأخذ بعين الاعتبار على مستوى وزارة التربية والتعليم بوضع اللياقة البدنية في مرتبة تليق بأهميتها، وبناء على ذلك قرر الملك عبد الله الثاني بن الحسين بتطبيق برنامج جائزة اللياقة البدنية، ومن هذا المنطلق حرص الملك عبد الله الثاني على إعطاء الأولوية في تطبيق مشروع الجائزة بنحو واسع على معظم شرائح المجتمع الأردني وذلك إدراكاً منه بحجم الفائدة التي يمكن أن تعود على أفراد المجتمع في هذا الوطن، أملاً في الوصول إلى ترسيخ عادة ممارسة الأنشطة الرياضية كسلوك يومي، ولأن الطلبة يشكلون ثلث سكان المملكة فقد تبنت وزارة التربية والتعليم وتطبيقاً لفلسفتها، مشروع اللياقة البدنية والصحية (دليل الجائزة، ٢٠٠٧/٢٠٠٨).

١,١,١ الدراسات السابقة

دراسة شولي (٢٠٠٣) التي هدفت التعرف إلى مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة تمارس برامج لياقة بدنية مختلفة، وكذلك معرفة أثر هذه البرامج ونسبة التحسن في أداء عناصر اللياقة البدنية في كل مجموعة ومقارنة نتائج البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت (٤٥)، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٥) لكل مجموعة وهي مجموعة الصحة ومجموعة تخفيف الوزن ومجموعة بناء الأجسام، حيث خضعت هذه المجموعات لبرامج تدريبية مختلفة لمدة (١٢) أسبوع، وبواقع (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً، واعتمدت هذه الدراسة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي اعدها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتي تمثلت في التركيب الجسماني، اختبارات المرونة من الجلوس، اختبار المشي، الجري لمدة (١٢) دقيقة اختبار التعلق، والشد لأعلى، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن لجميع متغيرات الدراسة، وانخفاض سمك الدهون للمنطقة المقاسة عند مجموعة انقاص الوزن، كذلك أظهرت مجموعة الصحة تفوقاً ملموساً في اختبار المعدة والتحمل الدوري التنفسي، وكذلك تفوق مجموعة بناء الأجسام والصحة في عنصر القوة.

قام الحيايالي (٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامجين غذائي، وغذائي مصحوب ببرنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية وقد تحددت مشكلة البحث ببعض التساؤلات، أيهما أفضل على صحة ولياقة الفرد نتيجة تخفيض الوزن بواسطة التحديد الغذائي لوحده وبواسطة التحديد الغذائي والرياضي معا ومدى تأثيرهما في المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية وتأثيرهما الإيجابي والسلبي على حياة الفرد البدنية والصحية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان عدد أفراد العينة (٣٠) فرداً قسموا إلى ثلاث مجاميع بواقع (١٠) أفراد لكل مجموعة، وبعد تحقيق التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في هذه الصفات (العمر، والطول، والوزن) ظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع التجريبية الثلاثة، وتضمنت إجراءات البحث الاختبارات والقياسات القبلية لعدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمكونات الجسمية المعتمدة في البحث وبعدها تم تنفيذ برنامجين غذائي وغذائي رياضي وتوصل الباحث أن البرنامج أدى إلى خفض نسبة الدهون ووزن دهن الجسم بسبب اختلال ميزان الطاقة الناتج من تحديد البرنامج الغذائي الرياضي وانعكس هذا على تحسن ملحوظ من خلال انخفاض وزن الجسم وادى البرنامج الغذائي إلى الانخفاض الحسبي في كوليسترول الدم مما أدى البرنامج الغذائي الرياضي إلى تحسن معنوي في اللياقة البدنية الخاصة بالبحث والتي شملت المطاولة والمرونة.

أما في دراسة السيار (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة مدارس المرحلة الابتدائية لمدارس وزارة التربية والتعليم في مملكة البحرين. حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، بحيث تكونت العينة من (٣٠٠) طالب من طلاب الصفوف العليا بمرحلة التعليم الابتدائي، وتم استخدام المنهج الوصفي وخضعت العينة لبطارية اختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية (السرعة، والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة، والرشاقة، والقدرة العضلية) ومن أجل تحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى تحديد أكثر الاختبارات البدنية ملائمة للطلبة وتحديد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عناصر اللياقة البدنية لعينة الدراسة. وكذلك تم استخراج الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية لعينة الدراسة، وكذلك تم احتساب دلالات الفروق بين عينة الدراسة في الاختبارات البدنية وأوصت الدراسة بأهمية تعميم الاختبارات على جميع طلبة المرحلة الابتدائية.

في دراسة الرحالة (٢٠٠٦) التي هدفت التعرف الى مستوى اللياقة البدنية والى بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث اشتملت عينة الدراسة على (٦٥) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس عناصر اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي ، والسرعة ، والمرونة ، والرشاقة ، والتحمل الدوري التنفسي ، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء، وأشارت نتائج الدراسة الى أن وجود انخفاض في عنصر التحمل العضلي والمرونة .

وفي دراسة اللالا وآخرون (٢٠٠٦) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مؤشرات النمو ومستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ وتلميذات الصف الأول الأساسي للعام الدراسي (٢٠٠٤ _ ٢٠٠٥) وكذلك التعرف على الفروق الفردية في مؤشرات النمو ومستويات اللياقة المرتبطة بالصحة، اختيرت عينة عشوائية من مختلف صفوف الصف الأول الأساسي في منطقتي أبو ظبي ودبي التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة للعام الدراسي (٢٠٠٤ _ ٢٠٠٥) حيث بلغ الحجم الكلي للعينة (٧١٨٢) بواقع (٣٨٣١) تلميذ و (٣٣٥١) تلميذة وتم قياس الوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمؤشرات للنمو البدني كم تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ممثلة في (اختبار المرونة من الجلوس الطويل واللمس (Sit and Reach) واختبار الجلوس من الرقود (sit-up) لقياس قوة تحمل عضلات البطن ، واختبار اللياقة القلبية التنفسية (جري ومشي ١/٤ ميل) لقياس التحمل الدوري التنفسي ، واختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (Push up) لقياس القوة العضلية للذراعين) ومن خلال عرض نتائج التحليل تم التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ وتلميذات الصف الأول ، حيث أظهرت النتائج انخفاض ملحوظ في مؤشر نمو الوزن في حين تميزت عينة الدراسة في صفة الطول بصفة عامة ، وكان هناك ضعف ملحوظ في مؤشر كتلة الجسم (أقل من الوزن الطبيعي) حيث تميزت العينة في النحافة من كلا الجنسين، كما أظهرت الدراسة انخفاض ملحوظ في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة ومن كلا الجنسين، ولا سيما في اختبار قوة عضلات الذراعين وكذلك المرونة من الجلوس الطويل كما أظهرت النتائج تفوق التلاميذ في كافة اختبارات اللياقة البدنية مقارنة مع التلميذات باستثناء المرونة كانت الأفضلية لتلميذات .

هدفت دراسة الحماد (٢٠٠٧) التعرف الى أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبد الله للياقة البدنية، عند طلاب المرحلة الأساسية على عينة مقدارها (٤٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٢٠) طالبا مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بنفس العدد ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وذلك على المجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين قياسات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكانت لصالح الاختبار البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية جميعها بين قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة .

هدفت دراسة العلي وخويلة (٢٠٠٧) إلى معرفة الوعي الغذائي للاعبات منتخب الرياضة في جامعة اليرموك، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (١٢٠) لاعبا اختيروا بطريقة عشوائية، من مجتمع الدراسة الذي تكون من (٢١٠) لاعبا تم إعداد استبانة لجمع بيانات الدراسة، توصلت الدراسة إلى أن (٦١,٦٧٪) من اللاعبين في المنتخب الرياضي يمارسون نشاطات رياضية لمدة ساعة ضمن نشاط المنتخب، وأن (٨٧,٥٠٪) يتناولون ثلاثة وجبات فاكثر بشكل يومي، وأن (٧٢,٥٠٪) يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، كما أنه ليس هناك مراقبة وإشراف طبي على فرق الرياضة بشكل مباشر.

هدفت دراسة أحمد والنفاخ والجناب (٢٠٠٨) إلى معرفة الاتجاهات السلوكية الصحية للأفراد عينة البحث استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي المسحي، تكون مجتمع البحث من اللاعبين من فرق الأندية في عدد من المدن العراقية، حيث بلغ مجموع الأفراد من مجتمع البحث (٢٩٤) لاعبا، وتم اختيار عينة عشوائية (١٤٠) لاعب ، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أبرزها: هناك انخفاض ملحوظ في نسبة الأفراد الذين يحافظون على الممارسات الصحية الإيجابية، كما توصلت الدراسة إلى عدم التزام نسبة كبيرة من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات غذائية صحية، كما أن هناك انخفاض ملحوظ في الأفراد الذين يتبعون الإجراءات الصحية الوقائية.

قام القدومي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغيرات الجامعة ، والجنس ، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، وإضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي

للعلمي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٢٠٧) طلاب وطالبات، وذلك بواقع (١٠٥) من جامعة النجاح الوطنية و (١٠٢) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي وتكونت من (١٥) فقرة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٥٩٪)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (٧٧,٤٪) من الوعي الغذائي العام، وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها، إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، إضافة إلى ضرورة عقد ورشات عمل التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية.

قام الزعبي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت الدراسة إلى بناء معايير وطنية لاختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطلبة المدارس في الأردن، والتعرف على دور الجائزة في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، وقد تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة والتي اختيرت بطريقة عمدية من جميع طلاب وطالبات المدارس المشاركين في برنامج الجائزة للعام ٢٠٠٧/٨، بواقع (١٥٣٥٢٣) طالباً وطالبة، تتراوح أعمارهم من (٩-١٦) سنة، وقد تضمن برنامج الجائزة على خمس اختبارات (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، المرونة، جري التحمل ١٦٠٩ متر)، وقد أظهرت نتائج الدراسة التوصل إلى معيار وطني لجميع اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ولكافة الفئات العمرية من (٩-١٦) سنة.

دراسة مشعل وآخرون (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة مدى امتلاك طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لتحصيل المعرفي حول السلوك الغذائي ومستوى اللياقة لديهم، أيضاً هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة حصيلة المعرفة في الثقافة الغذائية لمستوى اللياقة لديهم، تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (٢٥١) طالباً تم اختيارهم من (٥٩٣) طالباً من مجتمع الدراسة، تم استخدام منهج وصفي مسحي، استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمعي البيانات، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها تم التوصل إلى أن هناك نقص في معرفة الطلاب الغذائي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً، كما أنه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

أجرت حسين وسلمان (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة بين السلوك الغذائي ومدى انتشار زيادة الوزن بين التلاميذ والطلاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣٢) طالباً وطالبة من مراحل رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية والجامعة. واستخدمت لأجل ذلك استبانة استبيان السلوك الغذائي، والتي تشتمل على أربع محاور للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: أن طلاب الجامعات هم الأفضل في السلوك الغذائي، وأن هناك أفضلية للسلوك الغذائي للبنات مما أدى إلى ظهور السمعة لدى البنين وأن العوائل ذات المستوى الاقتصادي العالي أفضل في السلوك الغذائي، كما أن لثقافة الأم تأثير كبير على السلوك الغذائي.

قام موسى (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى معرفة بعض الممارسات الغذائية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي بطولة الأندية المحترفة الجزائرية، حيث اشتملت العينة على بعض لاعبي كرة القدم المشاركين والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود ممارسات إيجابية لدى لاعبي كرة القدم متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الأداء الرياضي.

قام (Ziegler et al, 2002) بدراسة هدفت لمساهمة الوجبات الغذائية (فطور، غداء، عشاء) والأطعمة الخفيفة على طاقة الرياضي، رياضي الرقص على الجليد أثناء فترة المنافسة حيث تكونت عينة الدراسة من (٩٤) رياضياً اختبروا من بطولة الرقص على الجليد في الولايات المتحدة وكانت مدة الدراسة (٣) أيام وقد تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام SPSS، وأظهرت النتائج أن وجبتي الغداء والعشاء ساهمت بشكل كبير من العناصر المعدنية والطاقة وكانت النتائج كالتالي: الطاقة (٢٧٪، ٣٢٪) والدهون (٣٠٪، ٣٢٪) والدهون المشبعة (٢٩٪، ٣٢٪) والكربوهيدرات (٢٦٪، ٢٩٪) لوجبتي الغداء والعشاء على التوالي. وكان العشاء المساهمة الكبرى للكوليسترول (٤٠٪) وللألياف (٣٤٪) وللدهون غير المشبعة (٣٤٪) وكان لوجبة الفطور المساهمة الكبرى للفوليك (٣٦٪)، والمساهمة الكبرى للفطور والعشاء للكالسيوم والحديد (٢٩٪، ٢٧٪)، (٢٩٪، ٣٢٪) على التوالي وأظهرت النتائج من الناحية النفسية أن تناول وجبة الفطور مهمة لدى الرياضيين وذلك يؤثر على النشاط الذهني والبدني وعدم الشعور بالكسل والأرق، وتناول الوجبات التي تحتوي على دهون عالية خلال فترة

النهار هذا يؤدي للشعور بالنعاس والتوتر وقلة التركيز بالإضافة إلى أن الوجبات الخفيفة لها دور بارز في فاعلية وأداء الجسم العقلية والبدنية والشعور بالراحة.

قام Williams, (2004) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير المدعمات الغذائية من الفيتامينات على الأداء الرياضي، وقد أخذت عينة من مختلف الرياضات منها: السباحة، الجري، ولم يؤخذ في الحسبان متغيرات الجنس والعمر، ودلت النتائج على أن تأثير المدعمات الغذائية ذو نواحي إيجابية في منع حدوث الأمراض بالإضافة إلى دوره في أداء الجسم بوظائفه بشكل جيد ومن الناحية السيكولوجية فقد دلت النتائج على أن المدعمات الغذائية من الفيتامينات واهمها فيتامين ج، ب، ٦، ١، كان لها تأثير في تحسين الأداء الرياضي والتقليل من التوتر والتشنج العصبي.

قام Sakamaki, et al., (2005) بعمل دراسة هدفت إلى تحديد الصحة والمعرفة التغذوية والسلوك الغذائي للطلبة الجامعيين في الصين، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٥٤٠ طالبا وطالبة متوسط أعمارهم ١٩-٢٤ سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وكانت الاستبانة أداة الدراسة، وبعد تحليل النتائج تبين أن معدل السمنة منخفض بين الطلاب، إذ أن ٨٠,٥٪ من الطلاب ضمن الوزن الطبيعي، وإن ما نسبته ١٦,٦٪ منهم ذوو وزن منخفض تبعاً لمؤشر كتلة الجسم (BMI)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب يأكلون ٣ وجبات يومية بانتظام وإن ٨٠٪ منهم يأكلون الخضراوات والفاكهة مرتين يوميا، وكانت الرغبة في النحافة عند الإناث (٦٢,٠٪) أكثر من الذكور (٤٧,٤٪)، وقد تم مقارنة نمط الحياه بين الجنسين ولم توجد أي فروق بين الجنسين، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تناول الفطور فكانت بالنسبة للذكور (٦٦,٨٪) و (٨٢,٣٪) للإناث، وقد أوصى الباحثون بضرورة وضع استراتيجيات تهدف إلى تحسين الكفاءة في مجال التغذية، معللين بذلك بأن الجامعة والكلية هما المكان الذي يمثل الفرصة الأخيرة للمحافظة على الصحة وتعليم التغذية لعدد كبير من الطلاب.

وأجرى وينسلي وآخرون (Wensley, et. al., (2006) دراسة هدفت إلى تقدير العلاقة بين اللياقة الهوائية وحجم النسيج الدهني العميق في الحوض البطني عند الأطفال. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الذكور و(٢٢) من الإناث من أعمار (١٣-١٤) سنة. واستخدم الباحثون طريقة تصوير الرنين المغناطيسي لقياس نسبة الدهون تحت الجلد قبل وبعد التدريبات الهوائية عالية الشدة وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث لديهن نسبة دهون أعلى من الذكور وبشكل ملحوظ في منطقة الحوض، كما وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ما بين سمنة الجسم تحت الجلد واللياقة الهوائية.

قام Zoppi et al. (2006) بدراسة لمعرفة تأثير المكملات الغذائية (فيتامين هـ وفيتامين ج) على تلف الأنسجة ومؤشر جهد الأوكسدة وأداء لاعبي كرة القدم المحترفين وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) لاعبين كرة قدم وقسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى (Placebo) وسميت المجموعة (PL) مكونة من (٥) لاعبين تناولوا أقراص دواء تحتوي على Maltodextrin والمجموعة الثانية مكونة من (٥) لاعبين تناولوا المكملات وحصلوا على فيتامين C، A يوميا خلال الموسم السابق للمنافسات وسميت مجموعة (S) وادت كلتا المجموعتين الحمل التدريبي نفسه خلال الأشهر الثلاث التي سبقت موسم المنافسات وأظهرت النتائج عدم وجود اختلافات معنوية في أنزيمات الأوكسدة في الدم في المجموعتين وأظهرت أن المجموعة (S) كان لديها ٨١ مستوى قليل من الدهون المؤكسدة ومستوى تلف أنسجة العضلات ($p < 0,05$) مقارنة بمجموعة (PL) في المرحلة الأخيرة موسم ما قبل المنافسات ودلت النتائج من الناحية السيكولوجية أن لمدعمات الغذاء من فيتامين (هـ) و(ج) تأثيرا في تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة إذ تبين أن لتلك الفيتامينات دورا في تقليل الشد العصبي وحدة التوتر وتحسن مستوى الأداء لدى الرياضيين.

في دراسة أجرتها باسيستا (Bascetta, (2007) هدفت الدراسة إلى تصميم وتطبيق برامج أنشطة بدنية للحد من سمنة الأطفال. وقد تكونت عينة الدراسة من الأطفال بسن (٦-١١) سنة في الولايات المتحدة الأمريكية من عام (١٩٩٩-٢٠٠٤)، وقد اعتمد الباحث على دراسات وتقارير (GAO) والتي أشارت إلى أن هناك زيادة مستمرة في نسب سمنة الطفولة في الولايات المتحدة الأمريكية للأطفال تصل من ١٥٪ إلى ١٨٪ من عام (١٩٩٩-٢٠٠٤)، وقد توصلت الدراسة إلى أن قلة النشاط الطبيعي والحركة هي إحدى الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى السمنة نظراً لعدم التوازن بين كمية الطاقة المستهلكة وكمية الطاقة المصروفة.

قام كل من ديني ودان (Denny & Dunn, (2007) بدراسة هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، اشتملت عينة الدراسة على (١٩٠) طالبا وطالبة (٩٢ منهم من الذكور و ٩٨ من الإناث) يمارسون جميع الألعاب الرياضية، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة كأداة للدراسة واشتملت على

أربعة محاور (مصادر التغذية ، اختيار الغذاء الصحي ، والعلاقة بين النظام الغذائي والأمراض والتوصيات الغذائية) ، وبعد تحليل النتائج تبين أن معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء ، بينما بينت النتائج أن هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية ، إذ كان متوسط استجاباتهم (٥١,٤٩ من اصل ١٠١ فقرة، والانحراف المعياري ١٣,٥٧) ، كما تبين أن هناك فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث ، أما بالنسبة لاختبار الاتجاه نحو الغذاء فقد كان المتوسط (٦,٠٤) وانحراف معياري (٥,٩٦) اقل من متوسط الإناث (٦,٧٣) ، وبناء عليه أوصى الباحثان بضرورة توفير أخصائيين في التغذية مع الرياضيين لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية ، ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس اثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية .

قام كل من براين وديفيس (Brien & Davies, 2007) بدراسة هدفت الى استقصاء العلاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة كم (٥٠٠) شخص (٢٦١ منهم من الإناث و ٢٣٩ من الذكور) ، تم اختيارهم عشوائيا من قاعدة بيانات كبيرة للممارسي الرياضة بشكل عام ، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة كأداة للدراسة واشتملت على محورين (اختيار الغذاء ، والتوصيات الغذائية) وهما الأكثر صلة بأهداف الدراسة ، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) إذ تبين أن (٢,٨ %) ضمن فئة النحافة ، وان (٤٣,٤ %) ضمن فئة الوزن الطبيعي ، ومنهم (٣١ %) ضمن الوزن الزائد ، و (٢٢,١ %) يعانون من السمنة النوع الأول ، و (٠,٧ %) منهم يعانون السمنة النوع الثاني ، وبعد تحليل النتائج تبين انه لا توجد علاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم ، وقد ظهرت بين العينة مستويات عليا من الثقافة التغذوية ، إذ أن الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني حصلوا على متوسط (١٠ من اصل ١٠ نقاط) في مجال النصائح الغذائية ، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ ٨,٩١ ، أما بالنسبة لمجال اختيار الغذاء فقد حصل الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني على اعلى استجابات بمتوسط (٩ من اصل ١٠ نقاط) ، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ ٧,٢٥ ، وأشارت هذه النتائج الى أن الثقافة التغذوية قد لا تكون العامل الأكثر أهمية في زيادة الوزن ومن الممكن أن يكون العامل الأهم هو السلوك الغذائي الذي تتبعه العينة وبناء عليه فقد أوصى الباحثون بعمل دراسات مستقبلية يستخدم فيها تصاميم لقياس الثقافة التغذوية والسلوك الغذائي بدعم من المؤشرات الحيوية للحالة الصحية.

دراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) والتي هدفت الى معرفة تحسينات في سلوك التغذية على اللياقة البدنية والسمنة البدنية، مع برنامج تدخل قصير الأجل إلى وصف آثار التدخل في التغذية والأنشطة البدنية التي يتم تقديمها كبرنامج قصير الأجل على نتائج ممارسات التغذية الصحية واللياقة البدنية وخفض السمنة. أجريت هذه الدراسة شبه التجريبية مع عينة مكونة من ٥٩ طفلا قوقازيا، مسجلين في مدرسة خاصة في مدينة ساو باولو بالبرازيل. وشمل التدخل المدرسي الذي دام ١٢ أسبوعا قسمين أسبوعيين ٦٠ دقيقة، خلال ٣ أشهر، بما في ذلك التثقيف الغذائي ومنهج النشاط البدني. تم الاتصال بجميع الآباء وطلب منهم استكمال الاستبيان عن سلوك الأكل للطفل من خلال برنامج استمر ١٢ أسبوعا، أظهرت نتائج البرنامج أن الأطفال ازداد تناولهم للفواكه بنسبة (٦٤,٣ %) والخضار (٦١,٩ %) والمياه (٥٢,٠ %)، وعموما ٨٣,٣ % من الأطفال تغير سلوك الأكل وفقا للاستبيان الذي أجاب عليه الآباء. كما أن لوحظ أن محيط الخصر أصبح أقل بشكل ملحوظ وتحسنت قوة البطن بعد المشاركة في برنامج التدخل. كما أظهرت الدراسة أن برنامج التدخل القائم على المدرسة يركز على التثقيف الغذائي وبرنامج النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية وسلوك الأكل الصحي.

١,٢ التعليق على الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثة واستعراض الدراسات السابقة وجدت أن هناك دراسة تناولت معرفة بعض الممارسات والسلوكيات الغذائية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي مثل دراسة موسى (٢٠١٥)، وكذلك وبما يتعلق بنظام برنامج التغذية وتأثيره على المتغيرات الوظيفية واللياقة البدنية مثل (الحيالي، ٢٠٠٤)، وكما أن هناك دراسات تناولت تأثير المكملات الغذائية على الأداء مثل دراسة (Zoppi, 2006) ، وتناولت دراسة (Ziegler et al, 2002) مساهمة الوجبات الغذائية والأطعمة المتناولة على طاقة الرياضي، وتناولت دراسة (McLellan et al., 2013) و (Denny & Dunn, 2007) و (Sakamaki et al., 2005) إلى تحديد السلوك الغذائي والمعرفة التغذوية للطلبة، وتناولت بعض الدراسات تأثير المدعمات الغذائية على الأداء الرياضي مثل دراسة (William, 2004). واستفادت الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة في التعرف على السلوكيات الغذائية والمعرفة التغذوية للطلبة وتأثير التغذية الصحية على الأداء الرياضي، وفي بناء الاستبانة الخاصة بالسلوك الغذائي، وكيفية جمع البيانات، واختيار عينة الدراسة.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

١. الدراسة الأولى التي طبقت على طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك.
٢. معرفة مستوى السلوك الغذائي عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك.
٣. معرفة مستوى اللياقة البدنية عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك.
٤. معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

يوجد للرياضة أهمية بالغة، وتوجد أهداف عديدة تحققها، كما أن اكتساب اللياقة البدنية يعد أمراً هاماً لتحسين الناحية الصحية للأفراد، وتتمثل مشكلة الدراسة في قلة الدراسات التي ربطت بين مستوى السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية، مما يعد مبرراً لإجراء مثل هذه الدراسة، أيضاً من خلال عمل الباحثة في مجال التعليم والتدريب في محافظة الكرك لاحظت الباحثة اختلاف في السلوكيات الغذائية التي يخضعن لها الطالبات ومن هنا بشكل أكثر تتمثل مشكلة الدراسة لمعرفة ما مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك؟

٢,١ أسئلة الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر بمحافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر بمحافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟

٣. أهمية وأهداف الدراسة

٣,١ أهمية الدراسة

١. تصميم استبانة مناسبة لطالبات الصف العاشر لقياس مستوى السلوك الغذائي في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.
٢. قياس بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.
٣. الوقوف على السلوكيات الغذائية لطالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والوصول إلى توصيات بشأن رفع مستوى السلوك الغذائي.

٣,٢ أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

١. مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني

للياقة البدنية.

٢. الفروق في مستوى السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة.

٣. علاقة مستوى السلوك الغذائي ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.

٤. تعريف المصطلحات

السلوك الغذائي

الطرق التي يتبعها الأشخاص والمجتمعات في تناول الغذاء اليومي وما يقومون به من نشاط وحركة (عبد اللطيف، ٢٠٠٩).

اللياقة البدنية

قدرة الفرد على أداء جميع الواجبات البدنية المطلوبة منه بكفاءة وبأقل جهد مع تبقى بعض الطاقة لديه ليتمتع بأداء أنشطة ترويحيه وقت الفراغ (أبوجميل، ٢٠١٥).

برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

هو برنامج لممارسة نشاطات مقترحة أو اختيارية يطبق على طلبة مدارس المملكة الأردنية الهاشمية ممن لديهم الرغبة في المشاركة في الجائزة، ويقوم الطالب بممارسة النشاط الرياضي خمس مرات أسبوعياً بواقع ساعة واحدة يومياً، ولمدة ستة أسابيع متتالية، ثم يجري اختبار يتكون من خمس وحدات، في نهاية المدة يتقدم له المشاركون جميعهم، ومن خلال نتائج الاختبار يتم تقييم مستوى المشارك وتسليمه الجائزة الخاصة بكل مستوى (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٠).

٥. مجالات الدراسة

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٧.
- المجال المكاني: مدارس الكرك الثانوية في محافظة الكرك.
- المجال البشري: طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.

٦. الطريقة

٦,١ منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة الدراسة.

٦,٢ مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من (٢٠٢) طالبة من طالبات الصف العاشر في مدارس مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية واللواتي طبقن اختبارات اللياقة البدنية للعام الدراسي (٢٠١٧).

٦,٣ متغيرات الدراسة

١. متغيرات الدراسة المستقلة:

- مستوى المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدرسة.
- مستوى المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى الوزارة.

٢. متغيرات الدراسة التابعة:

- السلوك الغذائي بمجالاته (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء المتناولة، ونوعية الغذاء).

– مستوى اللياقة البدنية (تحمل القوة لعضلات البطن، والسرعة، والمرونة، والتحمل، وتحمل القوة لعضلات
٦,٤ عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الصف العاشر في مدارس مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية واللواتي طبقن اختبارات اللياقة البدنية للعام الدراسي (٢٠١٧)، والبالغ عددهن (١٥٧) طالبة وقد تأهلت منهن (٤٢) طالبة على مستوى الوزارة أي ما نسبته ٢٦,٧٪، و(١١٥) طالبة على مستوى المدارس أي ما نسبته ٧٣,٢٪، وعدد المدارس (١٦) مدرسة والجدول (١) يوضح أسماء المدارس وعددهن وعدد الطالبات المشاركات والمتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل مدرسة.

جدول (١): أسماء المدارس وعدد الطالبات المتأهلات على مستوى الوزارة في كل مدرسة

الرقم	اسم المدرسة	عدد الطالبات المشاركات بالجائزة في المدرسة	عدد الطالبات المتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل المدرسة
١	الكرك الثانوية للبنات	٤٣	لا أحد
٢	زين الشرف الثانوية للبنات	٢٠	٩
٣	نور الحسين الثانوية المختلطة	٤٧	٨
٤	بتير الثانوية المختلطة	١٣	١
٥	أروى الثانوية المهنية للبنات	١	١
٦	راكين الثانوية المختلطة	١٦	٦
٧	العدنانية الثانوية للبنات	٣	٣
٨	الغويرة الثانوية المختلطة	١	١
٩	القطرانة الثانوية للبنات	٢	٢
١٠	المنشية الثانوية الشاملة للبنات	١	١
١١	أدر الثانوية للبنات	٢	٢
١٢	سكا الثانوية المختلطة	١	١
١٣	مدرسة عي الثانوية للبنات	١	١
١٤	مدرسة مدين الثانوية للبنات	١	١
١٥	مدرسة الحوية الأساسية للبنات	٢	٢
١٦	مدرسة سمرا الأساسية المختلطة	٣	٣
	المجموع	١٥٧	٤٢

يشير الجدول أعلاه إلى أن مدرسة الكرك الثانوية للبنات لديها أعلى عدد من الطالبات المشاركات بالجائزة في المدرسة، بينما لديها أقل عدد من الطالبات المتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل المدرسة. ويوضح الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكتلة والطول والعمر لأفراد عينة الدراسة.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل قيمة للكتلة والطول والعمر لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الكتلة (كغم)	٥٥,٤	٩,٦	٨٥	٣٧
الطول (سم)	١٥٩,٤	٧,٢	١,٧٦	١,٣٥
العمر (سنة)	١٦,٠٥	٠,٢٢	١٧	١٦

يبين الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغت للكتلة ($9,6 \pm 0,4$ كغم)، وبالنسبة للطول ($159,4 \pm 7,2$ سم)، وبالنسبة للعمر ($16,05 \pm 0,22$ سنة).

(الذراعين).

٦,٥ أداة جمع البيانات

❖ استبانة السلوك الغذائي

تم تصميم استبانة تقيس مستوى السلوك الغذائي بعد الرجوع إلى المصادر والدراسات السابقة (العلي وخويلة، ٢٠٠٧) و(مشعل وآخرون، ٢٠١٢) و(موسى، ٢٠١٥) و(الحيالي، ٢٠٠٤) و(القدومي، ٢٠٠٩)، مكونة من (٥١) فقرة والملحق (٢) يبين فقرات الاستبيان بصورته الأولية، ثم تم عرضه على (٨) محكمين والملحق (١) يبين أسمائهم، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم اختيار الفقرات التي حصلت على موافقة بنسبة (٧٠٪) فأكثر، ليصبح بصورته النهائية مكون من (٣) مجالات و(٤٠) على النحو التالي والملحق (٣) يبين فقرات الاستبيان:

- مجال تنظيم السلوك الغذائي (١٣) فقرة: وتوزعت إلى ٧ فقرات إيجابية وأرقامها (١)، و(٦)، و(٧)، و(٢٠)، و(٢٣)، و(٢٦)، و(٢٩) فقرات سلبية وأرقامها (٣)، و(١٠)، و(١٤)، و(٢١)، و(٣٤)، و(٣٦).
- مجال كمية الغذاء (١١) فقرة: وتوزعت إلى ٤ فقرات إيجابية وأرقامها (١٣)، و(٢٤)، و(٢٥)، و(٣١)، و(٧) فقرات سلبية وأرقامها (٤)، و(٨)، و(٩)، و(١٩)، و(٣٠)، و(٣٢)، و(٣٣).
- مجال نوعية الغذاء (١٦) فقرة: وتوزعت إلى ٨ فقرات إيجابية وأرقامها (٥)، و(١٢)، و(١٥)، و(١٨)، و(٢٢)، و(٢٧)، و(٣٨)، و(٤٠) فقرات سلبية وأرقامها (٢)، و(١١)، و(١٦)، و(١٧)، و(٢٨)، و(٣٥)، و(٣٧)، و(٣٩).

❖ سلم الاستجابة

تم استخدام سلم الاستجابة الخماسي للبيكرت على النحو التالي: دائماً (٥) درجات، غالباً (٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، نادراً (٢) درجة، أبداً (١) درجة واحدة، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى السلوك الغذائي:
(١- أقل من ٢,٣٣: مستوى منخفض، ٢,٣٣ - أقل من ٣,٦٧: مستوى متوسط، ٣,٦٧ - أقل من ٥: مستوى عالي).

❖ اختبارات اللياقة البدنية

تم اعتماد قوائم اختبارات اللياقة البدنية التي تم إجرائها من قبل اللجان المشرفة عليها مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك والاختبارات هي:

- اختبار تحمل القوة لعضلات البطن لمدة (دقيقة) (Sit-ups).
- تحمل القوة لعضلات الذراعين لمدة (Push-ups).
- اختبار السرعة لمسافة (١٠×٤م).
- اختبار المرونة (Sit & reach).
- اختبار التحمل الجري لمسافة (١٦٠٠م).

❖ الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية يوم ٢٠١٧/٤/٢ بتوزيع استبيان السلوك الغذائي على (٣٢) من مجتمع الدراسة ولكن من خارج مجتمع الدراسة، وتم إعادة توزيع الاستبيانات بعد أسبوع، بهدف التعرف على قيم المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالدراسة.

❖ الصدق

- صدق المحتوى

قامت الباحثة بعرض أداة الدراسة على ثمانية محكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين بمجال اللياقة البدنية والتغذية في الجامعات الأردنية كما ورد في ملحق (١) لمعرفة درجة ملائمة العبارات لكل محور من محاور الاستبانة لهذه الدراسة وإخراجها بصورتها النهائية، وبعد جمع الأداة من المحكمين تم إجراء الصدق التكويني الموضح في الجدولين (٣)، و(٤)، تم الاطلاع على الفقرات وعلى ملاحظاتهم ومقترحاتهم وإعادة صياغة بعض الفقرات حيث تكونت الأداة في صورتها النهائية على (٤٠) فقرة وتم اختيار بعض الفقرات التي تتلاءم مع موضوع هذه الدراسة.

- الصدق البنائي

هو الصدق الإحصائي بغرض استخراج مؤشرات الصدق لجميع فقرات أداة الدراسة، تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية واحتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣): قيم معامل ارتباط كل فقرة مع مجالها لاستبيان السلوك الغذائي ن=٣٢

المجال رقم الفقرة	تنظيم السلوك الغذائي قيمة ر	الدلالة	رقم الفقرة	كمية الغذاء المتناولة		نوعية الغذاء	
				قيمة ر	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة ر
١	٠,٧٦	*.٠,٠	٤	٠,٦٦	*.٠,٠	٢	٠,٦٧
٣	٠,٧١	*.٠,٠	٨	٠,٧٤	*.٠,٠	٥	٠,٦٦
٦	٠,٦٩	*.٠,٠	٩	٠,٦٧	*.٠,٠	١١	٠,٧٤
٧	٠,٧٤	*.٠,٠	١٣	٠,٦٦	*.٠,٠	١٢	٠,٦٧
١٠	٠,٦٩	*.٠,٠	١٩	٠,٧٥	*.٠,٠	١٥	٠,٦٦
١٤	٠,٨٢	*.٠,٠	٢٤	٠,٧٣	*.٠,٠	١٦	٠,٧٤
٢٠	٠,٧٩	*.٠,٠	٢٥	٠,٧٢	*.٠,٠	١٧	٠,٦٧
٢١	٠,٧٧	*.٠,٠	٣٠	٠,٧٤	*.٠,٠	١٨	٠,٦٦
٢٣	٠,٦٨	*.٠,٠	٣١	٠,٧٣	*.٠,٠	٢٢	٠,٧٥
٢٦	٠,٧٤	*.٠,٠	٣٢	٠,٧٥	*.٠,٠	٢٧	٠,٧٣
٢٩	٠,٧٩	*.٠,٠	٣٣	٠,٧٢	*.٠,٠	٢٨	٠,٧٢
٣٤	٠,٨١	*.٠,٠				٣٥	٠,٧٤
٣٦	٠,٨٢	*.٠,٠				٣٧	٠,٨٦
						٣٨	٠,٧٤
						٣٩	٠,٨٥
						٤٠	٠,٨١

*دال عند مستوى (٠,٠٥) $(\alpha \leq 0,05)$

يبين الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات مع مجالاتها دال عند مستوى (٠,٠٥) $(\alpha \leq 0,05)$ مما يدل على تمتع المجالات بالصدق.

جدول (٤): قيم معامل ارتباط المجالات مع استبيان السلوك الغذائي الكلي ن=٣٢

المجال	قيمة ر	الدلالة
تنظيم السلوك الغذائي	٠,٧١	*.٠,٠
كمية الغذاء المتناولة	٠,٦٩	*.٠,٠
نوعية الغذاء	٠,٧٣	*.٠,٠

*دال عند مستوى (٠,٠٥) $(\alpha \leq 0,05)$

يبين الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات ارتباط المجالات مع استبيان السلوك الغذائي الكلي دال عند مستوى α ($0.05 \leq$ مما يدل على تمتع المجالات بالصدق).

❖ ثبات الأداة

تم حساب معامل ثبات استبيان السلوك الغذائي من خلال معامل الارتباط بيرسون بين تطبيق وإعادة تطبيق (Test & Retest) على (٣٢) طالبة وهم أفراد العينة الاستطلاعية والذين لم تدخل نتائجهم من ضمن نتائج الدراسة والجدول (٥) يبين قيم معامل ثبات استبيان السلوك الغذائي الكلي.

جدول (٥): قيم معامل الثبات لأداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة ر	إعادة تطبيق الاختبار (Retest)		تطبيق الاختبار (Test)		المجال	الاستبيان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*.٠	٠,٧٤	٠,٣٤	٣,٠٣	٠,٣١	٣,٠٢	تنظيم السلوك الغذائي	السلوك الغذائي
*.٠	٠,٧٢	٠,٣٨	٣,٠٩	٠,٣٣	٣,١٥	كمية الغذاء المتناولة	
*.٠	٠,٧٦	٠,٢٩	٢,٨١	٠,٢٣	٢,٧٥	نوعية الغذاء	
*.٠	٠,٧٧	٠,٢١	٢,٩٧	٠,١٨	٢,٩٥	الكلي	

*دال عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$

يبين الجدول (٥) أن استبيان السلوك الغذائي بمجالاته يتمتع بقيم ثبات عالية.

٦,٦ إجراءات الدراسة

- تم توجيه كتاب رسمي من عمادة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية إلى مديرية التربية والتعليم في محافظة الكرك لتسهيل مهمة الباحثة والملحق (٤) يبين نص الكتاب.
- قامت الباحثة بالتنسيق مع دائرة النشاط الرياضي في مديرية التربية والتعليم بمحافظة الكرك بعد الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة.
- تم الحصول على أسماء المدارس المشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والتي يوجد بها الصف العاشر.
- زارت الباحثة المدارس المعنية بالدراسة وحصلت على كشوفات بأسماء الطالبات المشاركات في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية واللواتي شاركن في تدريبات الجائزة.
- التقت الباحثة بالطالبات وشرحت لهن أهمية الدراسة وغاياتها وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.
- عدد الاستبانة التي تم توزيعها (١٥٧) استبانة ولم يتم شطب أية استبانة حيث تم تحليلها جميعها.
- الفترة الزمنية التي تم إجراء الدراسة فيها كانت من ٢٠١٧/٥/١٦ إلى ٢٠١٧/٦/١٥.

٦,٧ المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج ما يأتي:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون Persons .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق (Independent t- Test) للعينات المستقلة.

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص (ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجداول (٦)، و(٧)، و(٨)، و(٩)، توضح ذلك:

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للسلوك الغذائي ومجالاته ن=١٥٧

المستوى	ترتيب الأهمية	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات
متوسط	٣	٥٩,٤%	٠,٤٩	٢,٩٧	تنظيم السلوك الغذائي
متوسط	١	٦٢,٨%	٠,٤٧	٣,١٤	كمية الغذاء المتناولة
متوسط	٢	٦١%	٠,٣٢	٣,٠٥	نوعية الغذاء
متوسط		٦١%	٠,٣٢	٣,٠٥	الكلّي

يبين الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٠٥) وانحراف معياري (٠,٣٢) وبمستوى متوسط، وبين الجدول أن مجال كمية الغذاء المتناولة جاءت بالترتيب الأول، بأهمية نسبية (٦٢,٨%) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٤) وانحراف معياري (٠,٤٧) وبمستوى متوسط، تلاه نوعية الغذاء بأهمية نسبية بلغت (٦١%) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٥) وانحراف معياري (٠,٣٢) وبمستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء تنظيم السلوك الغذائي، إذ بلغت الأهمية النسبية (٥٩,٤%) وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٧) وانحراف معياري (٠,٤٩) وبمستوى متوسط.

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال تنظيم السلوك الغذائي ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
١	أحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة.	٢,٨٥	١,٤٨	٥٧%	٨	متوسط
٣	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	٣,٧	١,٢٩	٧٤%	٢	عالي
٦	أتناول سندويشة أثناء فرصة المدرسة كل يوم بالدوام.	٣,٤	١,٢٩	٦٨%	٣	متوسط
٧	أشرب كوب واحد من الماء على الأقل عند الاستيقاظ من النوم صباحاً.	٣,٣٢	١,٥٢	٦٦,٤%	٥	متوسط
١٠	أتناول طعام العشاء ثم أذهب للنوم مباشرة.	٢,٣٥	١,١٥	٤٧%	١٢	متوسط
١٤	أشرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام.	٣,٢٧	١,٢٤	٦٥,٤%	٦	متوسط
٢٠	أشرب الحليب يومياً.	١,٩٢	١,٢٦	٣٨,٤%	١٣	منخفض
٢١	أشرب الشاي أو القهوة بعد تناول الطعام مباشرة.	٢,٦٢	١,٣٦	٥٢,٤%	١٠	متوسط
٢٣	أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام.	٣,١	١,٢١	٦٢%	٧	متوسط
٢٦	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً.	٣,٨١	١,١٨	٧٦,٢%	١	عالي
٢٩	أتناول البيض الطازج يومياً.	٢,٥٦	١,٣٣	٥١,٢%	١١	متوسط
٣٤	لا أتناول طعام الإفطار أثناء فترة الاختبارات المدرسية.	٣,٣٩	١,٤٢	٦٧,٨%	٤	متوسط
٣٦	أحرص على تناول وجبات مناسبة قبل الرياضة.	٢,٨٥	١,٣٤	٥٧%	٨	متوسط

يبين الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تنظيم السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٢,٩٧)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٩٢) - (٣,٨١) وبمستوى تراوح ما بين منخفض إلى عالي.

ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأعلى تقديراً كانت الفقرة رقم (٢٦) والتي نصت على (أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٨١)، وبمستوى عالي، أما الفقرة رقم (٢٠) والتي نصت على (أشرب الحليب يومياً) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٩٢) وبمستوى منخفض.

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال كمية الغذاء المتناولة ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
٤	أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع.	٣,٧٢	١,٣٣	٪٧٤,٤	١	عالي
٨	أشرب الماء بكثرة (عند تناول الطعام) أكثر من كوب.	٣,٥٩	١,٢٧	٪٧١,٨	٢	متوسط
٩	أتناول الطعام بكثرة أثناء مشاهدة التلفاز.	٣,٤٣	١,٢٧	٪٦٨,٦	٤	متوسط
١٣	أشرب ٦ أكواب ماء فأكثر يومياً.	٣,٦٧	١,٣١	٪٧٣,٤	٣	متوسط
١٩	أتناول المخللات بكثرة أثناء تناول الطعام.	٢,٩٧	١,٣٧	٪٥٩,٤	٨	متوسط
٢٤	أحرص على تناول (٤) حصص من الخضروات يومياً فحصة واحدة من الخضروات تعادل حجم كوب واحد من الخضار الطازجة أو المطبوخة.	٣,١٤	١,٢	٪٦٢,٨	٧	متوسط
٢٥	أحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يومياً.	٣,٢٦	١,٠٦	٪٦٥,٢	٥	متوسط
٣٠	أتناول أكثر من بيضة في اليوم.	١,٨٥	١,١١	٪٣٧	١١	منخفض
٣١	أتناول الأسماك الطازجة مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.	٢,٩٦	١,٣٤	٪٥٩,٢	١٠	متوسط
٣٢	أتناول القهوة أو النسكافيه أكثر من (٣) مرات يومياً.	٣,٢١	١,٣٩	٪٦٤,٢	٦	متوسط
٣٣	يزيد وزني في فترة الإجازة المدرسية.	٢,٩٥	١,٤٤	٪٥٩	٩	متوسط

يبين الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال كمية الغذاء، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣,١٤)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لآراء أفراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٨٥) - (٣,٧٢) وبدرجة تقدير تراوحت ما بين منخفضة إلى عالي، ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأكثر تقديراً كانت الفقرة رقم (٤) والتي نصت على (أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٨١) وعلى مستوى عالي، أما الفقرة رقم (٣٠) والتي نصت على (أتناول أكثر من بيضة في اليوم) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٨٥) وبمستوى منخفض.

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال نوعية الغذاء ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
٢	أتناول رقائق البطاطا المقلية (الشيبيس) يومياً	٣,٧٩	١,١٥	٪٧٥,٨	٢	عالي
٥	أتناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع.	٤,٤١	٠,٨٧	٪٨٨,٢	١	عالي
١١	غداي دائماً الأرز مع الدجاج أو مع اللحم يومياً.	٣,٢٥	١,٠٧	٪٦٥	٤	متوسط
١٢	أتناول البقوليات (الحمص، الفاصولياء، البازيلاء) لأنها من بدائل اللحوم الغنية بالبروتين.	٣,٣٦	١,١٩	٪٦٧,٢	٣	متوسط
١٥	أتناول حصة من المكسرات النية تعادل حجم راحة اليد لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والدهون.	٣,١٨	١,١٣	٪٦٣,٦	٥	متوسط
١٦	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً.	٢,٥٧	١,٠٣	٪٥١,٤	١٢	متوسط

متوسط	١٠	%٥٧,٢	١,٠٣	٢,٨٦	١٧	أتناول الأطعمة المقلية يومياً.
متوسط	١١	%٥٢,٢	٠,٩٤	٢,٦١	١٨	أتناول الأطعمة المشوية يومياً.
متوسط	١٤	%٤٧,٨	١,٢٨	٢,٣٩	٢٢	أقوم بقراءة لائحة مكونات الأغذية قبل تناولها.
متوسط	٩	%٥٨	١,٢٥	٢,٩	٢٧	أبتعد عن تناول الكيكات الجاهزة والحلوى بين الوجبات.
متوسط	١٣	%٤٨,٢	١,٣٥	٢,٤١	٢٨	أتناول الفاكهة المعلبة.
متوسط	٧	%٦١,٦	١,٣٤	٣,٠٨	٣٥	أتناول مشروبات غازية يومياً.
منخفض	١٦	%٣٤,٤	١,٠٧	١,٧٢	٣٧	أتناول مشروبات الطاقة يومياً.
منخفض	١٥	%٣٨,٢	١,١٧	١,٩١	٣٨	أتناول المشروب الرياضي Sport Drink قبل أو خلال أو بعد الرياضة.
متوسط	٦	%٦٢,٢	١,٤٤	٣,١١	٣٩	أفضل تناول الحلوى بكثرة أثناء المذاكرة (الدراسة) في المنزل.
متوسط	٨	%٥٩,٦	١,٣٨	٢,٩٨	٤٠	أتناول الشكولاتة السوداء الداكنة مرة يومياً.

يبين الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تنظيم الغذاء، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣,٠٥)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لآراء أفراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٧٢-٤,٤١) وبمستوى تراوح ما بين منخفض إلى عالي، ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأكثر تقدماً كانت الفقرة رقم (٤) والتي نصت على (أتناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع) وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٤١) وعلى مستوى عالي، أما الفقرة رقم (٣٠) والتي نصت على (أتناول مشروبات الطاقة يومياً) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٧٢) وبمستوى منخفض.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق (Independent t- Test) للعينات المستقلة والجدولين (١٠) و(١١) يوضحان ذلك.

جدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في السلوك الغذائي بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة

المجال	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تنظيم السلوك الغذائي	المدارس ن=١١٥	٢,٩١	٠,٥١	٢,٦٥	*,٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٣,١٤	٠,٤٥		
كمية الغذاء المتناولة	المدارس ن=١١٥	٣,٠٩	٠,٤٨	٠,٧١	٠,٤٨
	الوزارة ن=٤٢	٣,١٥	٠,٤٦		
نوعية الغذاء	المدارس ن=١١٥	٢,٩٩	٠,٣٢	١,٣٧	٠,١٧
	الوزارة ن=٤٢	٣,٠٧	٠,٣٣		
الكمي	المدارس ن=١١٥	٢,٩٩	٠,٣١	٢,٣٦	*,٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٣,١٢	٠,٢٩		

*دال عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$

يبين الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ في مجال تنظيم السلوك الغذائي وفي المجال الكمي للسلوك الغذائي لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة مستوى الدلالة α أقل من $0,05$ ، وحسب المتوسط الحسابي.

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اختبارات اللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة

المجال	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تحمل القوة لعضلات البطن (مرة)	المدارس ن=١١٥	٥٤,٦٦	٤,٦١	١,٢٩	٠,١٩
	الوزارة ن=٤٢	٥٦,٢	١٠,٢١		
تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين (مرة)	المدارس ن=١١٥	٤٢,٦	٥,٦	١٩,٧٧	*٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٥٨,٩	٤,٣		
السرعة (ثانية)	المدارس ن=١١٥	٩,٩٣	٠,٣	٦,٤١	*٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٩,٢١	١,١		
المرونة (سم)	المدارس ن=١١٥	٤٢	٥	٣,٧	*٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٤٤,٧	٣,٥		
التحمل (ثانية)	المدارس ن=١١٥	٤٩٧,٣	٥٠,٦	٨,٣٢	*٠,٠
	الوزارة ن=٤٢	٤٢٦,٣	٣٤,١		

*دال عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$

يبين الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ في عنصر تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر السرعة وعنصر المرونة وعنصر التحمل بين الطالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية على مستوى الوزارة والمدارس لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة α تساوي أو أقل من $0,05$.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢): قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجالات السلوك الغذائي وعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المجال	تحمل القوة لعضلات البطن	تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين	السرعة	المرونة	التحمل
تنظيم السلوك الغذائي	*٠,٥١	*٠,٦١	٠,١١	٠,٠٧	*٠,٧٨
كمية الغذاء المتناولة	*٠,٥٩	*٠,٦٤	*٠,٦٣	*٠,٥٥	*٠,٦٥
نوعية الغذاء	*٠,٥٦	*٠,٦١	*٠,٥٩	*٠,٦١	*٠,٦٦
الكلبي	*٠,٥٥	*٠,٦٧	*٠,٦١	*٠,٦٦	*٠,٧٦

*دال عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$

يبين الجدول (١٢) أن هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين مجال تنظيم السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والتحمل، وبين مجال كمية الغذاء المتناولة وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن

وتحمل القوة لعضلات الصدر الذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، وبين مجال نوعية الغذاء وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر التحمل، وبين استبيان السلوك الغذائي الكلي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل.

٧,١ مناقشة النتائج

❖ مناقشة تساؤل الدراسة الأول

والذي ينص (ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟) يبين الجداول (٦) و(٧) و(٨) و(٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٠٥) وبمستوى متوسط وتعزو الباحثة ذلك إلى إجابات طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك كانت أجابتهن على استبيان السلوك الكلي كانت بمستوى متوسط وبالنحو التالي، مجال كمية الغذاء المتناولة جاءت بالترتيب الأول، بأهمية نسبية (٦٢,٨٪) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٤) وبمستوى متوسط، تلاه مجال نوعية الغذاء بأهمية نسبية بلغت (٦١٪) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٥) وبمستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال تنظيم السلوك الغذائي، إذ بلغت الأهمية النسبية (٥٩,٤٪) وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٧) وانحراف معياري (٠,٤٩). وبمستوى متوسط، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية يخضعن إلى بعض الدروس التثقيفية في مجال الرياضة وفي مجال الغذاء من حيث تعريف الغذاء وأنواعه وفوائده وماهية الأغذية التي يجب تناولها قبل ممارسة التمرينات الرياضية، كذلك إطلاع بعض الطالبات على البرامج التلفزيونية والقراءة عبر صفحات الإنترنت لاهتمام هذه الفئة العمرية بلياقتهن وبمظهرهم وبتركيبهم الجسمي مما أدى إلى ممارستهم لبعض السلوكيات الغذائية الإيجابية بمستوى عالي فمثلاً في مجال (تنظيم السلوك الغذائي) والذي يتبين من خلال الجدول (٧)، الاهتمام بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً، وتناول سندويشة أثناء فرصة المدرسة كل يوم بالدوام، وشرب كوب واحد من الماء على الأقل عند الاستيقاظ من النوم صباحاً، وفي مجال (كمية الغذاء المتناولة) والذي يتبين من خلال الجدول (٨)، الحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يومياً، وشرب الماء أكثر من كوب. وفي مجال (تنظيم نوعية الغذاء) والذي يتبين من خلال الجدول (٩) تناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع، وتناول البقوليات (الحمص، والفاصولياء، واللبازياء) لأنها من بدائل اللحوم الغنية بالبروتين، وتناول حصة من المكسرات النية تعادل حجم راحة اليد لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والدهون، والغذاء دائماً الأرز مع الدجاج أو مع اللحمه يومياً.

وهذا اتفق مع دراسة كل من العلي وخويلبة (٢٠٠٧)، ودراسة أحمد والنفاخ والجناب (٢٠٠٨)، ودراسة القدومي (٢٠٠٩)، ودراسة سكاماكي وآخرون (Sakamaki, et al., 2005) ودراسة ديني ودان (Denny & Dunn, 2007)، ودراسة براين وديفيس (Brien & Davies, 2007)، ودراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) التي أشارت بوجود مستوى وعي تغذوي لدى ممارسي الرياضة والتمتع بسلوكيات صحية أثناء تناول الوجبات الغذائية من حيث تنظيمها وتنوعها وكميتها.

❖ مناقشة تساؤل الدراسة الثاني

والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟)

يبين الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ في مجال تنظيم السلوك الغذائي وفي المجال الكلي للسلوك الغذائي لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة مستوى الدلالة α يساوي أو أقل من (٠,٠٥)، وحسب المتوسط الحسابي، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الارتقاء بمستوى اللياقة يؤهل الطالبة للمشاركة بالجائزة على مستوى الوزارة يتطلب منهن الالتزام ببعض السلوكيات الإيجابية كتناول طعام الإفطار، وتناول كميات إضافية من الكربوهيدرات، والتنوع في الأغذية التي يتم تناولها كالخضروات والفاواكه والأسماك، ومضغ الطعام جيداً، والابتعاد عن بعض السلوكيات الغذائية السلبية كتناول الطعام حتى الشبع لعدم زيادة الوزن، وشرب الشاي أو القهوة بعد الطعام، وهذه اتفقت مع دراسة موسى (٢٠١٥) حيث أظهرت النتائج وجود ممارسات إيجابية لدى اللاعبات متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الأداء الرياضي، إذ نلاحظ أن الطالبات المتأهلات لمستوى الوزارة كانت لديهن متوسطات حسابية أعلى مقارنة مع الطالبات المتأهلات على مستوى المدرسة في السلوك الغذائي وبالتالي تأهلن للوزارة وهذا اتفق مع دراسة كل من (الحياي، ٢٠٠٤؛ أحمد وآخرون، ٢٠٠٨؛ حسين وسلمان، ٢٠١٥؛ Ziegler et al., 2020؛ Sakamaki, et al., 2004؛ Williams, 2004؛ McLellan et al., 2013؛ al., 2005)، ولم يتفق مع (مشعل، ٢٠١٢).

وبين الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) في عنصر تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر السرعة وعنصر المرونة وعنصر التحمل بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية على مستوى الوزارة والمدارس لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة α تساوي أو أقل من $0,05$ ، وتعزو الباحثة ذلك بأنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر أدى بالتالي إلى تأهلهن للمشاركة بالجائزة على مستوى الوزارة.

❖ مناقشة تساؤل الدراسة الثالث

والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية؟)

يبين الجدول (١٢) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$) بين مجال تنظيم السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وتحمل، وبين مجال كمية الغذاء المتناولة وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، وبين مجال نوعية الغذاء وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر التحمل، وبين استبيان السلوك الغذائي الكلي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، تعزو الباحثة هذه العلاقات بين عناصر السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة والتحمل إلى أن الطالبات المشاركات بجائزة الملك عبد الله للياقة البدنية يخضعن لتمرينات شاقة وتحتاج إلى تناول أغذية مناسبة لقدرتهن على الاستمرار وتحمل المجهود دون الوصول إلى مرحلة التعب وخاصة الكربوهيدرات حيث أن هناك تنظيم للسلوك الغذائي من حيث تناول وجبة الإفطار والعشاء بالإضافة تناول حصص من الخضروات والفواكه، وكذلك من حيث نوعية وكمية الطعام هناك تنوع في الطعام وتناول وجبات غذائية مناسبة قبل وبعد النشاط الرياضي مع شرب كميات من الماء تتناسب وطبيعة الجهد المبذول.

أما بالنسبة لوجود علاقة بين السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة عما ذكر سابقاً فإن تناول البروتينات يؤدي إلى تحسين القوة العضلية المصاحبة لبرامجها التدريبية.

وجود علاقة بين السلوك الغذائي وعنصر السرعة وتعزو الباحثة ذلك إلى الأغذية المتناولة وخاصة الكربوهيدرات التي تتحلل بطريقة لاهوائية وكذلك البروتينات التي تعمل على تحسين القوة العضلية وبالتالي تحسين السرعة، وكذلك التنوع بالغذاء الذي يحتوي على فيتامينات وأملاح التي تساعد في آلية الانقباض العضلي، وقد أشار رحمه وكماش (٢٠٠٠) أن التغذية تتعلق بصحة الإنسان وذلك بأن الهدف الأساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية وأن التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة من حيث حجم التدريب، وشدة التدريب وظروف المباريات يعطي الحيوية للجسم الرياضي ويؤدي بدوره للوصول إلى النتائج الرياضية العالية، فيؤثر النظام الغذائي السليم على الأداء الرياضي فيؤدي النظام الغذائي السليم كما ونوعاً قبل وأثناء وبعد التمرين أو المنافسات الرياضية إلى رفع مستوى الأداء الرياضي للحد الأقصى، فتمثل الكربوهيدرات في النظام الغذائي الأمثل لمعظم الأنشطة الرياضية من ٦٠٪ - ٧٠٪ بينما تمثل البروتينات من ١٠٪ - ١٥٪ وتمثل الدهون من ٢٠٪ - ٣٠٪ من إجمال الطاقة التي يتم الحصول عليها (Mahan&Escott, 2005).

٧,٢ الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة ما يلي:

١. أن مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية جاء بمستوى متوسط.
٢. أن طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية المتأهلات للوزارة تمتع بمستوى سلوك غذائي ومستوى لياقة بدنية أعلى من الطالبات المتأهلات على مستوى المدرسة.
٣. وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي وعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.

٨. التوصيات

في ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة والتغذية.
٢. ضرورة توفير أخصائيين تغذية في المدارس لتزويد الطلبة بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية.
٣. تكثيف برامج التوعية الصحية في المدارس وبيان عادات السلوك الغذائي المناسبة.
٤. عمل المزيد من الدراسات لقياس الثقافة التغذوية والسلوكيات الغذائية وارتباطها باللياقة البدنية.

قائمة الملاحق

- ملحق ١

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- أبو جميل، عصام احمد حلمي. (٢٠١٥). *التدريب في الأنشطة الرياضية* (ط ١). القاهرة، مصر: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- أحمد، مازن عبد الهادي، النفاخ، نزار حسين، الجناب، سلمان. (٢٠٠٨). السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين. *مجلة علوم التربية الرياضية*، ٧(١)، ٨٦-١٢١.
- إدريس، طارق. (٢٠١٥). *أصول التغذية للرياضيين*. عمان، الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، مروان. (٢٠٠١). *تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية*. عمان، الأردن: مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع.
- باهي، مصطفى، عمران، صبري. (٢٠٠٧). *الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية*. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- بن خيال، فهيم. (٢٠٠٦). تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء. *مجلة أسيوط للدراسات البيئية*، ١(٣٠)، ٨٧-١٠٧.
- تالور، شيلي. (٢٠٠٨). *علم النفس الصحي* (درويش بريك وفوزي شاكرا، مترجم). عمان، الأردن: دار الحامد.
- حسانين، محمد. (٢٠٠٣). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة* (ط ٢٧، ج ١). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسين، إيمان، سلمان، حنان. (٢٠١٥). الوزن والسلوك الغذائي للأعمار ٥-٢٤ سنة في مدينة بغداد. *المؤتمر الدوري الثامن عشر لكلليات وأقسام التربية الرياضية في العراق*، ٧-٢٨.
- الحماد، فراس. (٢٠٠٧). *أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- حمدان، ساري، سليم، نورما. (٢٠٠١). *اللياقة البدنية والصحة*. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- الحيالي، كسرى. (٢٠٠٤). *تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية ببعض الصفات البدنية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ديالى، العراق.
- الرحاحلة، وليد. (٢٠٠٦). *بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية*. مؤتم للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، ٢١(٤)، ٢٦-٢٢.
- رحمه، ابراهيم، كماش، يوس. (٢٠٠٠). *تغذية الرياضيين* (ط ١). القاهرة، مصر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- رشدي، محمد. (٢٠٠٣). *التغذية في المجال الرياضي* (ط ١). القاهرة، مصر: منشأة المعارف للنشر والتوزيع.

- رضوان، محمد، منصور، أحمد. (٢٠١١). *اللياقة البدنية للجميع*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- رضوان، سامر. (٢٠٠٧). السلوك الصحي والاتجاهات الصحية (دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين وألمان). تم استرجاعه من الموقع: www.albases.com/p1220
- الزعيبي، عبد الحليم. (٢٠٠٩). بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الزهراء، مرباح. (٢٠١٢). سوء التغذية لدى التلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى والثانية متوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجزائر.
- السرحدان، جواد. (٢٠١١). تأثير الحمية الغذائية في السلوك الحركي والاجتماعي لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد، دراسة حالة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

References

- Bascetta, J. (2007). *Childhood obesity; factors affecting physical activity* (GAO-07-260R). GAO Reports, 1/52007.
- Brien, G., & Davies, M. (2007). Nutrition knowledge and body mass index. *Health Education Research*, 22(4), 571–575.
- Dunn, D., & Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *The Sport Journal*, 10(4), 221–229.
- Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2005). Nutrition for exercise and sports performance. In *Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy* (p. 625). Philadelphia, PA: WB Saunders.
- Manore, M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). *Sport nutrition for health and performance*. Human Kinetics.
- Manore, M. (2000). Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B6 requirements. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 598S–606S.
- McLellan, K., Bianchessi, A., Rinaldi, A., Michelin, E., & Burini, R. (2013). Improvements of nutrition behavior, fitness, and body fatness with a short-term after-school intervention program. *Food and Nutrition Sciences*, 4(1), 18–24.
- National Cancer Institute. (2010). *Risk Factor Monitoring and Methods Branch, Applied Research Program, Usual Energy Intake from Protein*.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits, and health attitude of Chinese university students – A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 4(1), 1–5.
- Tarnopolsky, M., et al. (2000). Protein and amino acid needs for training and bulking up. In *Clinical Sports Nutrition*. Sydney, NSW: McGraw-Hill Book Company.
- Whitney, E. N., Cataldo, C. B., & Rolfes, S. R. (2002). *Understanding normal and clinical nutrition* (6th ed.). New York, NY: Wadsworth Group.
- Williams, M. H. (2004). Dietary supplements and sport performance: Introduction and vitamins. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 1(2), 1–6.

-
- Winsley, R., et al. (2006). Aerobic fitness and visceral adipose tissue in children. *Acta Paediatrica*, 95(11), 1435–1438.
- Ziegler, P. J., Jonnalagadda, S. S., Nelson, J. A., Lawrence, C., & Baciak, L. (2002). Contribution of meals and snacks to nutrition intake of male and female elite figure skaters during peak competitive season. *American College of Nutrition*, 21(92), 114–119.
- Zoppi, C. C., Hohl, R., Silva, F. C., Lazarim, F. L., Neto, J. A., Stancanneli, M., & Macedo, D. V. (2006). Vitamin C and E supplementation effects in professional soccer players under regular training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 3(2), 37.